



Kinaesthetics lässt Kunst entstehen

Kunst und Kinaesthetics

Autor: Axel Enke

Mit Beiträgen von: Markus Aigner, David Gagl, Oliver Miny, Nicole Monihart, Silvia Nußbaumer, Claudia Nussbaumer, Maria Ponholzer und Daniela Woltsche

In der Ausbildung zur Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1 setzen sich die TeilnehmerInnen intensiv mit ihrer eigenen Bewegung auseinander. Dieser Forschungsprozess aus der Erfahrungsperspektive ist im Grunde ein schöpferischer Gestaltungsakt, der nicht nur die Kompetenz erweitert, sondern auch Schönheit und Leichtigkeit sichtbar macht – Kunst eben.

Kunst ist Schöpfung. Im Duden findet man für Kunst folgende Definition: «... schöpferisches Gestalten aus den verschiedensten Materialien oder mit den Mitteln der Sprache, der Töne in Auseinandersetzung mit Natur und Welt» (Duden 2019).

Das Besondere an dieser Definition ist für mich das Wort «schöpferisch». Dieses Aus-sich-heraus-Schöpfen im Zusammenhang mit einer gestellten Aufgabe zeigt einmal mehr, wie die gleich geschriebenen Worte der Aufgabe im Rahmen einer TrainerInnen-Bildung zu völlig anderen Ergebnissen führen können. Hier wird das Schöpferische sichtbar. Dieses Schöpferische

entsteht gleichsam aus der Innenperspektive, was sprachlich und bildhaft dargestellt werden kann.

Das Schöpferische sichtbar machen. In der Ausbildung zur Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1 (ABS1) bekommen die TeilnehmerInnen den Auftrag, ein Bild ihrer eigenen Anatomie aus der Erfahrung heraus anzufertigen. Sie bekommen dabei nur sehr wenige Vorgaben, was gelegentlich irritiert und zu Nachfragen führt. Dann aber entscheiden sich die TeilnehmerInnen gerade wegen der Offenheit der Aufgabe zu einer individuellen Vorgehensweise. Im Detail führt das zu sehr unterschiedlichen Gestaltungsvarianten in Bezug auf Herangehensweise, Farben, Muster, Detailtreue und phantasievolles Ausgestalten. So entstehen bei diesem Schöpfungsakt wunderbare Kunstwerke, von denen hier einige dargestellt werden. Mein besonderer Dank gilt an dieser Stelle den TeilnehmerInnen der ABS1 Linz 2019. Sie schrieben jeweils einen kurzen Kommentar zu ihren Bildern.

Forschungsprozesse sind Kunst. Neben dem künstlerischen Aspekt steht jedes dieser Kunstwerke, die mit viel Sorgfalt und Zeit angefertigt wurden, für einen Forschungsprozess zur eigenen Anatomie. Da die Anatomie die Grundlage für die eigene Bewegung ist, ist es für das eigene Verstehen hilfreich, wenn sich die TeilnehmerInnen mit ihr auseinandersetzen. Dabei geht es einerseits um das Entdecken von Mustern, die helfen, die Anatomie als Grundlage für die Bewegung neu oder anders zu verstehen. Andererseits entdecken die TeilnehmerInnen aber auch andere, neue oder interessante Aspekte, obwohl sie in ihrer früheren Ausbildung viele Stunden die beschreibende Anatomie lernten. Dieser Mehrwert, der durch den künstlerischen Selbsterfahrungszugang entsteht, eröffnet neue Perspektiven.

Ich hoffe, dass Sie, liebe LeserIn, etwas Freude an den Bildern haben. ●

Quelle:

- > **Duden (2019):** Artikel «Kunst». URL: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Kunst> (Zugriff: 08.12.19).



Kunstwerke der TeilnehmerInnen

>

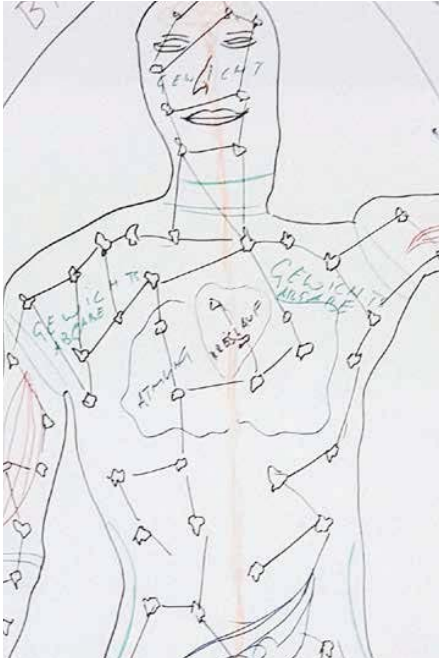


Bild 1. «Neben den spürbaren Auflagepunkten (rot) sowie den im Bild beschriebenen Fragestellungen lenkte ich meine Achtsamkeit besonders auf die entstehenden Spannungen im Körper, die ich durch Anspannung und Entspannung der verschiedenen Muskeln im Liegen erfahren konnte. Anhand dieser Intervention vertiefte ich während des Erforschens die in der Ausbildung erlernte Spannungs-Sensibilitätstheorie des Weber-Fechner-Gesetzes.»

Markus Aigner



Bild 2. «Ich reguliere meine innere Wahrnehmung über meine Druckverhältnisse, die ich spüre. Aufgedruck und Umgebung haben eine große Auswirkung auf meine innere Steuerung (Feedback-Kontroll-Theorie). Sinneszellen in mir ermöglichen es mir, Informationen zu erhalten. Mein Aufgedruck variiert und ist über Haut und Knochen spürbar. Ich verändere meine Gewichtsabgabe ständig. Wenn ich mich konzentriere, kann ich die Interaktionen meiner Organe wahrnehmen. Auch die Stellung der Gelenke und meiner Körperteile zueinander ist wahrnehmbar. Ich bin ein zirkuläres, autonomes System und ich bin viabel.»

Oliver Miny

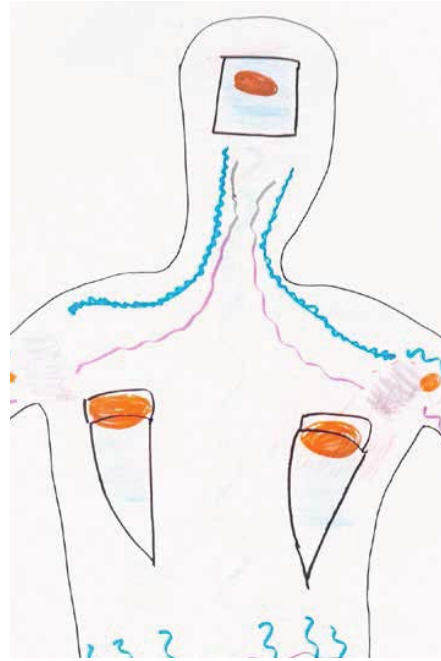


Bild 3. «Weil es für mich eine gute Position ist, um entspannt zu liegen, habe ich mich für die seitliche Liegeposition entschieden. Doch womit sollte ich anfangen? Ich konzentrierte auf eine kleine Sequenz. Das war ein Anker, um meinen Körper bewusst wahrzunehmen.

Ich nahm den Kinaesthetics-Konzeptblickwinkel «Knochen und Muskeln» und überlegte mir dazu jeweils eine Struktureigenschaft. Für mich stehen die Knochen für eine harte und die Muskeln für eine weiche Struktur. Die Anfangsbuchstaben dieser Eigenschaften zeichnete ich dann mit unterschiedlichen Farben ein. Ein blaues H stand für Knochen und ein rotes W für Muskel.

Und als nach einigen Stunden alles fertig war, konnte man nicht nur Muskeln und Knochen betrachten, sondern auch die Größe der Auflageflächen sehen und die Hauptdruckpunkte der Gewichtsabgabe vom Körper in der Seitenlage erkennen.

Sich auf eine kleine Sequenz beziehungsweise nur auf einen Blickwinkel zu konzentrieren, zeigte mir Wege für weitere Beobachtungen. Und ist es im Leben nicht allgemein so? Kleine Aspekte im Leben wahrnehmen zu können, lässt uns Größeres verstehen und formt alles zu einem Gesamtbild.»

Maria Ponholzer

Bild 4. «Auf der Zeichnung kann man die Umriss meines eigenen Körpers in Rückenlage erkennen. Der Körper sieht wie eine stabile Struktur aus, die von einer Masse zur nächsten, einschließlich der Extremitäten (Kopf, Brustkorb, Arme, Becken, Beine), mit den Zwischenräumen (Hals, Achseln, Taille, Leisten) in Verbindung steht. Auffällig ist, dass man von den Füßen nur die Ferse sieht, weil diese als einziges aufliegt.

Als Erstes stellte ich den Unterschied zwischen knöcherner und weicher Struktur fest. Die knöcherner Struktur beschreibt die harten Knochen und Gelenke. Hier sind mir die eher platten Knochen und Röhrenknochen als Unterschied markant aufgefallen. Die weiche Struktur beschreibt die Muskeln und den Zwischenraumbereich.

Beim Einzeichnen der unterschiedlichen Farben bemerkte ich ein sich abwechselndes Spiel von Gegensätzen. Auf eine knöcherner Struktur folgt zum Beispiel eine weiche, und so weiter. Spannung und Zug sind ebenfalls im Wechselspiel.

Es ist ein farbenfrohes Spiel in meinem Körper entstanden, das mich sehr begeistert und mir meine eigene Anatomie noch intensiver verständlich gemacht hat.»

Silvia Nußbaumer



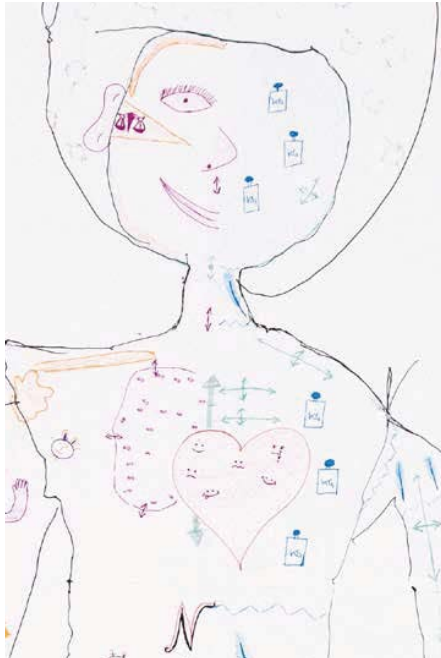


Bild 5. «Ein paar Worte zu meinem Anatomiebild:
«Mein Körper – mein Kompass!»
Aus Norden entsteht Neugierde. Sie war für mich im Körper als Kribbeln spürbar und motivierte mich zu forschen und zu erkennen.
Der Osten wird zur Orientierung und zur Auseinandersetzung mit Massen und Zwischenräumen (als Federn gekennzeichnet), Haltungs- und Transportbewegungsebenen. Beim Spüren, wohin mein Gewicht abgegeben wird, verfeinerte ich meine Innenperspektive.
Vom Süden zur Sensibilität und zur intensiven Auseinandersetzung mit meinen Sinnesorganen. Dies verfeinerte meine eigene Sensibilität.
Im Westen liegt die Wahrnehmung mit unterschiedlichen Formen und Größen der Knochen sowie Muskeln. Durch diesen Fokus wurde für mich Stabil, Instabil, Hart, Weich erfahrbar.
Und zu guter Letzt begleitete mich das kinästhetische Sinnessystem (als kleine Männchen erkennbar) auf meiner abwechslungsreichen Reise durch den Körper, die mit Orientierung, Vernetzung und Variantenreichtum abschloss.»

Claudia Nussbaumer



Bild 6. «Ich habe mich zu Beginn mit meinen Körpermassen und der Frage, wo bei diesen das Gewicht in Rückenlage abgegeben wird, beschäftigt. Dies wurde dann mit dunkelgrün (intensiv spürbar) bis heller werdend (weniger Druck spürbar) gestaltet. Meine Zwischenräume sind rosa markiert.
Bei meinem Körperbild war für mich feststellbar, dass ich in den Zwischenräumen nur wenig knöcherne Strukturen erfahren habe beziehungsweise ich diese nur bei Positions- und Anpassungsbewegungen (blaue Farbe) entdecken konnte. In Rückenlage sind die Knochen (gelb) in Größe, Anzahl und Einzelheiten unterschiedlich genau erfahrbar. Die Muskeln und sonstigen weichen Strukturen sind in Ruhe nicht klar abgrenzbar und in weißer Fläche versteckt.
Dies ist meine subjektive Erfahrung. Ich weiß nicht, ob das hilfreich und nachvollziehbar ist.»

Daniela Woltsche

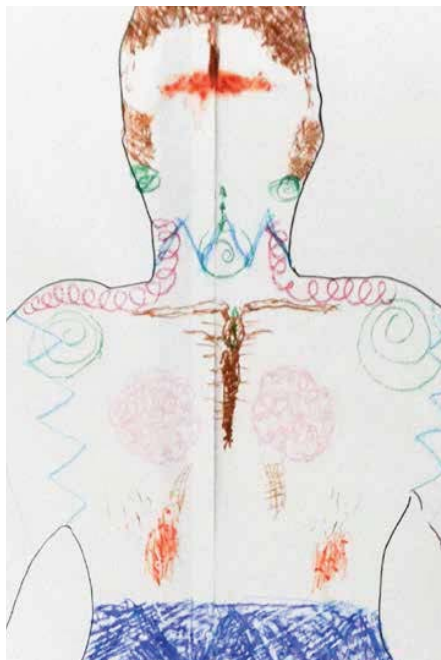


Bild 7. «Meine Entdeckung bei dieser Aufgabe war spannend. Dort, wo das Dunkelblau ist, dort war es mir kalt. Es war, als wenn die Luft an dieser Stelle durchbläst, als ich dort so lag. Dann bemerkte ich, wo der größte Druck war, nämlich auf den Massen, speziell am Steiß, Hinterhaupt und Rücken (orange). Und die Spannung im Nackenbereich und Schultergürtel war sehr stark zu spüren. Durch das Spiel mit meinen Zwischenräumen (hellblau) konnte ich den Druck und die Spannung so verändern, dass ich es wieder in ein angenehmes Liegen überführen konnte. Die Haltungs- und Transportbewegungsebenen (grün) sind durch Bewegung gut zu erkennen. Um die knöcherne Struktur (braun) zu begreifen, muss zuerst das Gewebe der Haut und Muskeln erspürt werden (rosa, gelb gewellt und violett). Manchmal ist dieses sehr weich und dann wieder fester. So hatte ich mich vorher noch nie betrachtet.»

Nicole Monihart

Bild 8. «Für mich war diese Erforschung ein schöner Weg und ein Kennenlernen meiner selbst. Während ich mich auf eine Wahrnehmungsreise durch meinen Körper aufmachte, entdeckte ich mich auf einem Pfad. Er erinnerte mich an einen bekannten Pfad, wie ich ihn auch im Wald wiederfinden kann. Mein Körper ist wie die Wildnis, es gibt etliche Wege, Abzweigungen, Entdeckungen und schöne Aussichten. <Der Baum in mir>: Durch das Bild eines Baumes fand ich eine graphische Darstellung von mir selbst. Ich fand auch Zusammenhänge. Die Hände und der Kopf sind das Blätterdach. Sie geben uns Energie, zeigen Beweglichkeit und wachsen im Leben in Richtung Sonne. Der Körperstamm ist der Stamm. Es gibt Bereiche, die hart und stabil sind und unser Inneres schützen. Aber sie zeigen auch Beweglichkeit und Tanzen im Wind. Unsere Beine geben uns Halt und <verwurzeln> uns an gewissen Stellen. Wurzeln sind nicht starr, sondern breiten sich in jede Richtung aus – so wie unsere Beine. Wir sind ein Teil dieses Ganzen und haben selbst eine Vielfalt an Möglichkeiten. Vielfalt hält den Kreislauf in Bewegung.»

David Gagl

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ online unter www.verlag-lq.com oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

info@verlag-lq.com
www.verlag-lq.com
+41 55 450 25 10



4 Ausgaben / Jahr (CHF 70 / € 44)



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____